





# スタジオプログラム

2017年  
12月～

時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	10:30-11:15 OXIGENO エLEMENT OXIGENO 30 〈西村〉	10:30-10:45 青竹ピクス 15 〈山崎〉 11:00-11:15 adidasGYM&RUN 15 〈山崎〉		10:30-11:00 UBOUND 30 〈石原〉	10:30-11:15 OXIGENO 45 〈山崎〉	10:30-11:15 POWER CARDIO ELEMENT POWER CARDIO 30 〈石原〉	10:30-11:00 adidasGYM&RUN 30 〈西村〉
12:00	11:30-11:45 青竹ピクス 15 〈石原〉 12:00-12:15 adidasGYM&RUN 15 〈石原〉	11:30-12:15 OXIGENO 45 〈西村〉		11:15-11:45 POWER CARDIO 30 〈石原〉 12:00-12:30 OXIGENO 30 〈河岡〉	11:30-11:45 青竹ピクス 15 〈山崎〉 12:00-12:15 adidasGYM&RUN 15 〈山崎〉	11:30-12:15 OXIGENO ELEMENT OXIGENO 30 〈西村〉	11:15-11:30 青竹ピクス 15 〈三島〉 11:45-12:15 UBOUND 30 〈三島〉
13:00							
14:00	13:30-14:15 OXIGENO 45 〈新田〉	13:30-14:15 POWER CARDIO 45 〈三島〉		13:30-13:45 青竹ピクス 15 〈山崎〉 14:00-14:15 adidasGYM&RUN 15 〈山崎〉	13:30-14:00 POWER CARDIO 30 〈石原〉	13:30-14:15 UBOUND ELEMENT UBOUND 30 〈矢野〉	13:30-14:15 OXIGENO 45 〈西村〉
15:00	14:30-15:15 UBOUND ELEMENT UBOUND 30 〈石原〉	14:30-15:15 OXIGENO ELEMENT OXIGENO 30 〈山崎〉	定休日	14:30-15:15 OXIGENO ELEMENT OXIGENO 30 〈河岡〉	14:15-14:45 UBOUND 30 〈河岡〉 15:00-15:30 OXIGENO 30 〈西村〉	14:30-15:15 FIGHT DO ELEMENT FIGHT DO 30 〈矢野〉	14:30-15:15 UBOUND 45 〈河岡〉
16:00							
17:00		登録制火曜クラス 17:00-18:00 ジュニアダンススクール 〈MAJI〉			登録制金曜クラス 17:00-18:00 ジュニアダンススクール 〈MAJI〉		16:30-17:00 adidasGYM&RUN 30 〈河岡〉
18:00						17:30-18:15 UBOUND ELEMENT UBOUND 30 〈三島〉	17:15-18:00 POWER CARDIO 45 〈三島〉
19:00	18:30-19:00 POWER CARDIO 30 〈矢野〉 19:15-19:30 adidasGYM&RUN 15 〈三島〉 19:45-20:15 FIGHT DO 30 〈矢野〉	18:30-19:15 OXIGENO ELEMENT OXIGENO 30 〈河岡〉 19:30-20:15 UBOUND ELEMENT UBOUND 30 〈河岡〉		18:30-19:15 FIGHT DO ELEMENT FIGHT DO 30 〈森田〉 19:30-20:15 POWER CARDIO 45 〈森田〉	18:30-18:45 adidasGYM&RUN 15 〈石原〉 19:00-19:30 UBOUND 30 〈石原〉 19:45-20:15 OXIGENO 30 〈河岡〉	18:30-19:15 OXIGENO 45 〈河岡〉	
20:00							

※すべてのプログラムは事前にご予約が必要です。専用ホームページよりお申し込みください。  
 ※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。最新情報は専用ホームページよりご確認ください。  
 ※多くの方にご参加いただくため、当月より最大予約数を6個から5個に変更させていただきます。  
 予約後、参加できなくなった場合は、早めのキャンセルにご協力をよろしくお願いいたします。

プログラム名	汗の量	シューズ	概説
〇〇〇ELEMENT	—	—	レッスンに必要な正しい情報と基礎的な技術の説明があるプログラムです。 細かい動作、内容を理解したい方におすすめです。
青竹ピクス 【定員20名】	★	不要	青竹踏みを繰り返して、足のツボに刺激を加えることで、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。 軽い運動、足のむくみや冷え症などの改善を目的としている方におすすめです。
OXIGENO ～オキシジェノ～ 【定員23名】	★	不要	ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。 柔軟性やバランス感覚の向上を目的としている方におすすめです。
adidasGYM&RUN 【定員20名】	★★	必要 	自分の体重で負荷をかけながら、同じ動作を繰り返すことで、走らなくても走れる脚をつくるプログラムです。 脚力強化やお尻を中心とした下半身のシェイプアップを目的としている方におすすめです。
UBOUND ～ユーバウンド～ 【定員23名】	★★★	必要 	テンポの良い音楽に合わせて、不安定なトランポリンの弾力面で動くプログラムです。 体幹(コア)の安定、心肺機能や下肢筋力の向上を目的としている方におすすめです。
POWER CARDIO ～パワーカーディオ～ 【定員20名】	★★★	必要 	重りを使った筋肉トレーニングやステップ台を使った有酸素運動を組み合わせたプログラムです。 全身の筋力向上、体力向上、シェイプアップを目的としている方におすすめです。
FIGHT DO ～ファイドウ～ 【定員37名】	★★★	必要 	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたプログラムです。 全身の筋肉、持久力、俊敏性、柔軟性、を効果的に向上させたい方におすすめです。